



日曜	献立	材料名
1月	全粥～軟飯 茹で豚のごまだれ煮 ミネストローネ バナナ	米 豚肉、きゅうり、キャベツ、にんじん、ごま、砂糖、しょうゆ、酢、だし汁 たまねぎ、じゃがいも、にんじん、トマト、トマトジュース、だし汁、しょうゆ バナナ
2火	全粥～軟飯 キャベツとツナのサラダ わかめスープ	米 キャベツ、にんじん、ツナ缶、しょうゆ、酢、だし汁 わかめ、たまねぎ、豆腐、しいたけ、しょうゆ、だし汁
3水	全粥～軟飯 大豆入りハンバーグ ふのすまし汁	米 大豆、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、米粉、塩、油 たまねぎ、キャベツ、にんじん、麩、しいたけ、ねぎ、だし汁、しょうゆ
4木	全粥～軟飯 さわらと野菜煮 みそ汁	米 さわら、きゅうり、だし汁、しょうゆ、片栗粉 たまねぎ、キャベツ、しめじ、にんじん、わかめ、ねぎ、だし汁、みそ
5金	全粥～軟飯 ビビンバ風あんかけ 七夕そうめん バナナ	米 豚ひき肉、ごま油、こまつな、にんじん、砂糖、みそ、しょうゆ、片栗粉 そうめん、たまねぎ、にんじん、オクラ、しいたけ、だし汁、しょうゆ バナナ
8月	全粥～軟飯 鶏肉と夏野菜煮 キャベツのサラダ煮 バナナ	米 鶏肉、たまねぎ、じゃがいも、なす、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、油、だし汁、しょうゆ、米粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、ごま、レモン、砂糖 バナナ
9火	全粥～軟飯 豚肉と野菜煮 春雨と野菜煮 すいか	米 豚肉、生揚げ、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、だし汁、砂糖、しょうゆ はるさめ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、酢、だし汁 すいか
10水	全粥～軟飯 あかうおのトマト煮 かぼちゃのみそ汁	米 あかうお、トマト、きゅうり、だし汁、しょうゆ かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、みそ、だし汁
11木	全粥～軟飯 焼きビーフン 豆腐スープ バナナ	米 ビーフン、豚肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、しょうゆ 豆腐、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ バナナ
12金	全粥～軟飯 ひじきのさらさ炒め レモンサラダ オレンジ	米 ひじき、豆腐、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、油、砂糖、しょうゆ キャベツ、きゅうり、にんじん、ツナ缶、レモン、しょうゆ、酢、砂糖 オレンジ
16火	全粥～軟飯 トマトシチュー 春雨サラダ煮 バナナ	米 鶏肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、グリーンピース、油、ホールトマト、だし汁、しょうゆ、米粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、はるさめ、酢、しょうゆ、砂糖、だし汁 バナナ
17水	全粥～軟飯 さわらとじゃがいも煮 ささみとひじきのサラダ	米 さわら、じゃがいも、しょうゆ、だし汁 ささ身、ひじき、きゅうり、キャベツ、にんじん、しょうゆ、砂糖、油、酢、だし汁
18木	全粥～軟飯 鶏肉と野菜煮 切り干しだいこんのみそ汁	米 鶏肉、キャベツ、いんげん、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉 切り干しだいこん、じゃがいも、にんじん、わかめ、ねぎ、だし汁、みそ
19金	全粥～軟飯 あかうおと野菜煮 豆腐のすまし汁	米 あかうお、こまつな、キャベツ、にんじん、しょうゆ、だし汁、片栗粉 豆腐、たまねぎ、にんじん、麩、ねぎ、だし汁、しょうゆ
22月	全粥～軟飯 冷やしわかめうどん 納豆みそ オレンジ	米 うどん、わかめ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、だし汁、しょうゆ 納豆、豚ひき肉、ねぎ、ごま、みそ、砂糖、だし汁 オレンジ
23火	全粥～軟飯 ポークビーンズ風 ピーマンのツナ和え すいか	米 豚肉、大豆、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、だし汁、砂糖、しょうゆ ピーマン、キャベツ、ツナ缶、だし汁 すいか
24水	全粥～軟飯 あかうおと野菜煮 野菜スープ	米 あかうお、きゅうり、にんじん、だし汁、しょうゆ たまねぎ、キャベツ、にんじん、パセリ粉、だし汁、しょうゆ
25木	全粥～軟飯 鶏肉と野菜煮 なすのみそ汁	米 鶏肉、キャベツ、きゅうり、にんじん、だし汁、しょうゆ じゃがいも、たまねぎ、なす、にんじん、わかめ、ねぎ、だし汁、みそ
26金	全粥～軟飯 夏野菜マーボー豆腐 コールスローサラダ バナナ	米 豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、なす、ピーマン、しいたけ、油、だし汁、みそ、しょうゆ、砂糖、片栗粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、油、砂糖 バナナ
29月	全粥～軟飯 鶏だんごのスープ 野菜煮	米 鶏ひき肉、ねぎ、塩、片栗粉、キャベツ、ミニトマト、にんじん、だし汁、しょうゆ たまねぎ、にんじん、ピーマン、だし汁、しょうゆ、片栗粉
30火	全粥～軟飯 あかうおと野菜煮 オニオンスープ	米 あかうお、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ひじき、だし汁、しょうゆ たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ
31水	全粥～軟飯 豆腐バーグ しょうゆフレンチ煮 金時煮豆	米 鶏ひき肉、豆腐、たまねぎ、片栗粉、しょうゆ、油 キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、酢、油、だし汁 いんげんまめ、砂糖、しょうゆ

※ 午前間の食時間には牛乳（ミルク）を飲みます。

※ 使用食材の中に食べたことのないものがあれば、お知らせください。

※ 都合により献立を変更する場合がありますがご了承ください。

～手づかみ食べ～ 生後10ヶ月頃になると食べ物を認識して、自分から手を出すようになります。

離乳食はつかんで食べやすいよう工夫しましょう。

★ 野菜はやわらかく煮て、持ちやすい大きさに

★ 麺類は7～8cmにカット ★ 汁の具や麺は、お皿にのせる